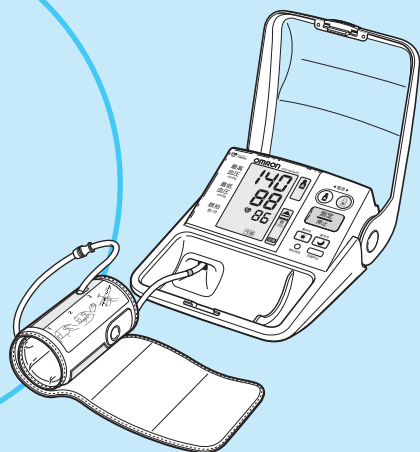
取扱説明書

OMRON

オムロン デジタル 自動血圧計
HEM-8020-JE2

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。

■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

目　次

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

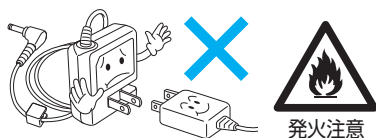
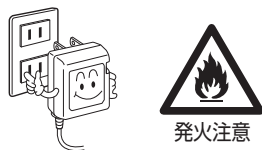
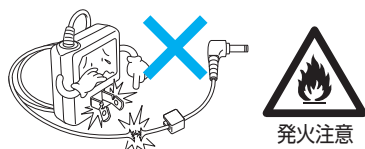
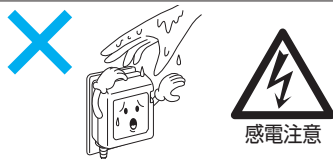
●記号は、**強制**を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な強制”を示します。

⃠記号は、**禁止**を示します。
具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な禁止”を示します。

△記号は、**警告や危険を含む注意**を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“感電注意”を示します。

⚠警告

（ACアダプタの取り扱いについて）

ACアダプタは、専用品以外は
使用しないでください。
- 火災、感電の原因になります。

専用ACアダプタは必ずAC100Vで
使用してください。
またコンセントは単独で使用してください。
- 火災、感電の原因になります。

専用ACアダプタのプラグやコードが破損した
場合は、すぐに電源プラグをコンセントから抜
いてください。
- 火災、感電の原因になります。

専用ACアダプタはぬれた手で、
コンセントから抜き差ししないでください。
- 感電やけがをすることがあります。

⚠注意

（一般的なことについて）

測定結果の自己判断、治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。
- 自己判断は、病気の悪化につながることがあります。

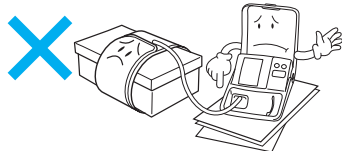
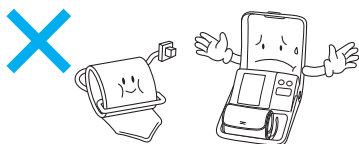
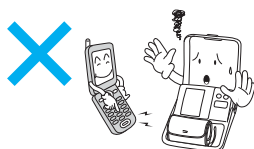
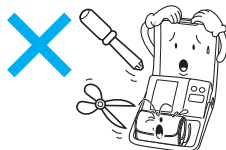
乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用
しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

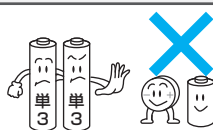
腕帯の加圧を299mmHg以上にしないで
ください。
- 腕がうっ血したり、しびれたりします。

安全上のご注意

⚠注意

（一般的なことについて）

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

専用の腕帯以外は使用しないでください。
- 正しい測定ができません。

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。
- 誤動作の原因になります。

本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。
- 正しい測定ができなくなります。

（電池の取り扱いについて）

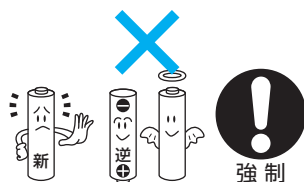
電池は、単３形マンガン乾電池およびアルカリ乾電池（４本）以外は使用しないでください。
- 誤動作する原因になります。

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
- 失明など障害の原因になりますので医師の治療を受けてください。

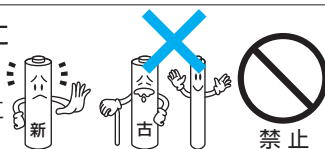
万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
- けがなどの原因になります。

⚠注意

（電池の取り扱いについて）

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。
使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に
新しいものと交換してください。
長期間（3カ月以上）使用しないときは、
電池を取り出しておいてください。

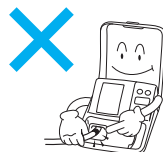
- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に
使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。

お願い

腕帯や腕帯エア管について

- 無理に折り曲げないでください。
- 腕帯や腕帯エア管を持って本体を引きずらないでください。

腕帯エア管を引き出すとき

- 引き出し制限マークがでてきたら、それ以上引き出さないでください。

本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

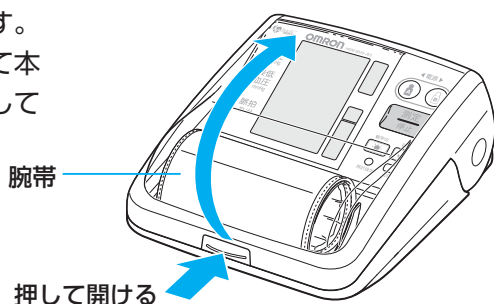
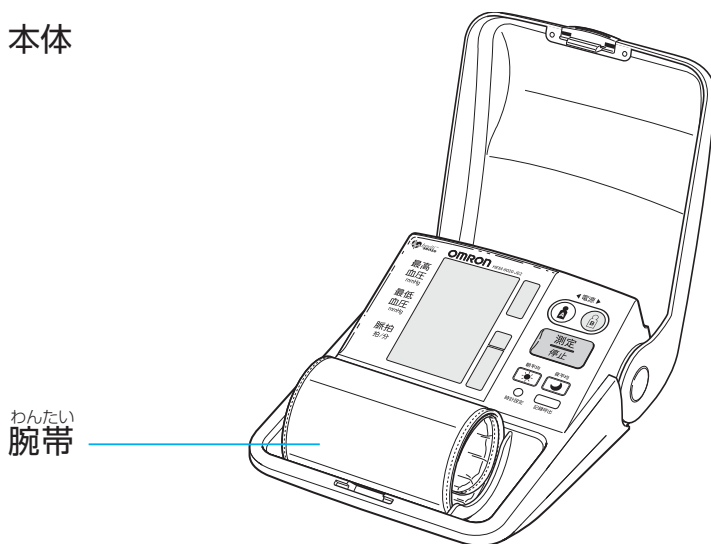
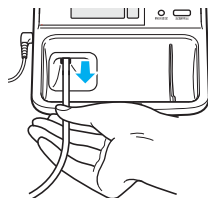
腕帯を腕に巻かない状態で加圧をしないでください。

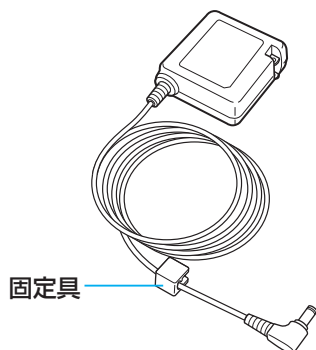
次のものが入っていますか？

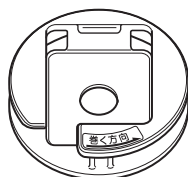
箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
（電話 0120-30-6606）まで
ご連絡ください。

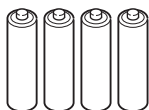
腕帯は本体に収納されています。
本体カバー開閉ボタンを押して本体カバーを開け、腕帯を確認してください。

腕帯

押して開ける

1 本体

腕帯を本体から取り出します。
腕帯エア管は引き出すことができ、カチッという音がして腕帯エア管の長さが固定されます。
※引き出し制限マークより引き出さないでください。
使用後は腕帯もしくは腕帯エア管を少し手前に引いて腕帯エア管の固定を解除し、腕帯を腕帯収納部にしまいます。

2 専用ACアダプタ

使用後は、専用ACアダプタ収納ケースに入れて、
本体の専用ACアダプタ収納部に収納できます。（☞ 48ページ）

※別売の専用ACアダプタには固定具がついていません。
固定具は捨てないで新しい専用ACアダプタにつけ替えてお使いください。

3 専用ACアダプタ収納ケース

4 お試し用電池

（単３形マンガン乾電池４本）

※付属の電池はお試し用です。
測定300回以内に寿命が切れることがあります。

5 使用者シール

電源（使用者選択）A、Bスイッチに貼りつけてお使いください。

6 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

この血圧計の特長

ご夫婦などでの使用に便利な２人用のデータを記録

電源（使用者選択）Aスイッチ、Bスイッチにより使用者を選択することができます。
84回×２人分の測定データを記録できます。

早朝高血圧確認機能

朝の週平均の値が「高血圧の基準値以上」（最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）のとき、早朝高血圧マーク（⏏）が点灯します。

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

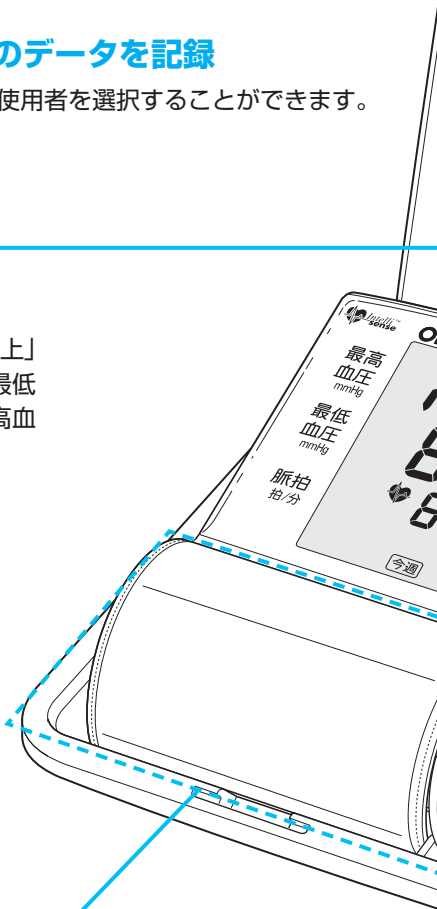
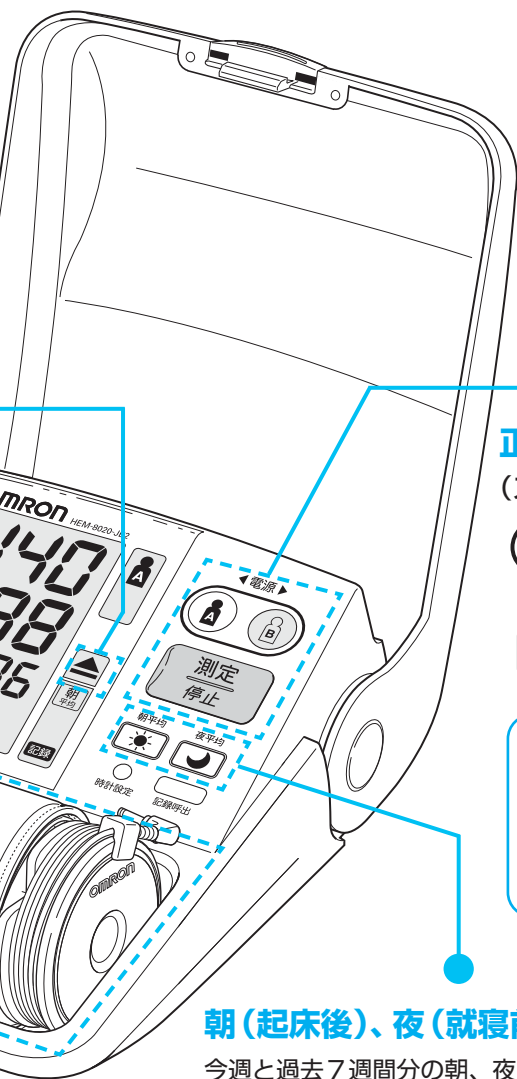
最高血圧（収縮期血圧）	135 mmHg以上	最低血圧（拡張期血圧）	85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

簡単収納

測定に必要なものをすべて血圧計本体にすっきり収納することができます。

- 腕帯エア管収納
- 腕帯収納
- ACアダプタ収納

正しい操作手順を光でお知らせ

（スイッチの点滅、点灯）

点滅：使用者を選択してください。
点灯：使用者が選択されています。

点灯：測定できます。
（測定中は測定を停止できます。）

朝（起床後）、夜（就寝前）の週平均管理（朝平均、夜平均）

今週と過去７週間分の朝、夜の週平均を２人分記録できます。

※週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値、または「夜の血圧」の平均値です。

・朝（起床後）の測定

起床後１時間以内、排尿後、座位１～２分安静後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

朝時間帯*の早い１～３回の測定記録の平均値を「朝の血圧」として自動的に記録します。
（詳細は☞ 33ページ）

*朝時間帯：午前４時から午前10時

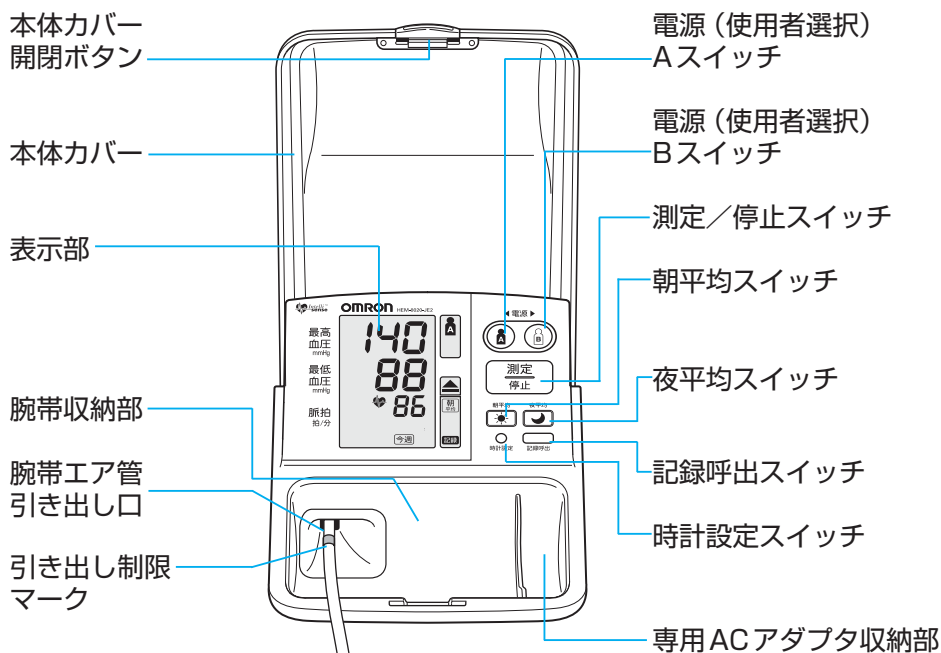
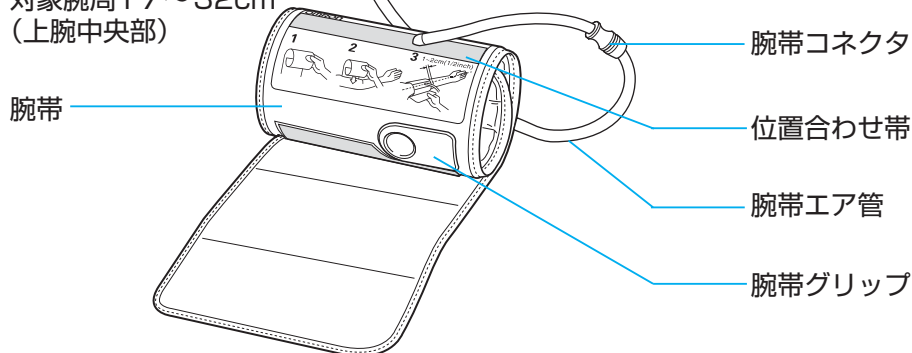
・夜（就寝前）の測定

就寝前、座位１～２分安静後に血圧を測定してください。

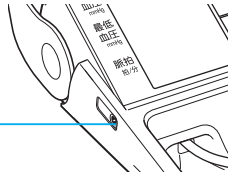
夜時間帯*の遅い１～３回の測定記録の平均値を「夜の血圧」として自動的に記録します。
（詳細は☞ 33ページ）

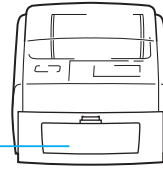
*夜時間帯：午後７時から午前２時

各部の名前

本 体

※腕帯寿命は１日６回（朝夜各３回）の測定で、１年程度です。（弊社試験条件による）血圧を正確に測定するために早目の交換をおすすめします。
空気漏れが生じたら別売品をお買い求めください。（☞ 50ページ）

■ **本体側面**

専用ACアダプタ用コネクタ

■ **本体背面**

電池カバー

表示部

最高血圧表示部

最低血圧表示部

脈拍数表示部

インテリセンスマーク

記録番号マーク

体動マーク
体動を検出したときに表示します。

排気マーク

電池交換マーク

今週マーク
今週の週平均が表示中であることを示します。

週前マーク
1～7週間前の週平均が表示中であることを示します。

時計／日付表示部

使用者表示部（AまたはB）

早朝高血圧マーク
測定記録の朝の週平均が「高血圧の基準値以上」（最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）のとき表示します。

朝平均マーク
測定記録の朝の週平均が表示中であることを示します。

夜平均マーク
測定記録の夜の週平均が表示中であることを示します。

平均マーク
最新の測定記録から10分3回以内の測定値の平均値が表示中であることを示します。

記録マーク
測定記録の内容が表示中であることを示します。

この血圧計の使い方

HEM-8020-JE2は、このような流れで使います。

最初にすること

電源を準備する

（☞ 13ページ）

時計を合わせる

（☞ 17ページ）

電池でも専用ACアダプタでも使えます。

※ACアダプタは専用品以外使用できません。

測定するとき

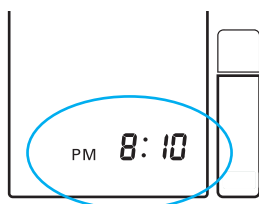
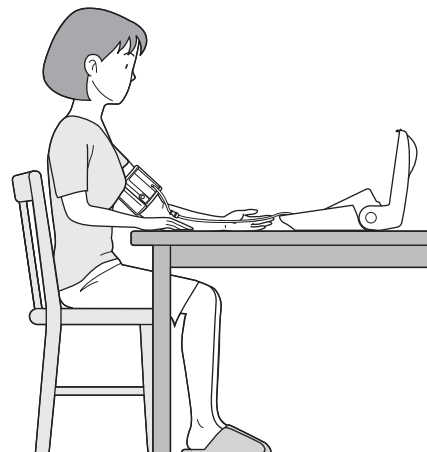
正しい姿勢を確認する

（☞ 21ページ）

腕帯を巻く

（☞ 23ページ）

測定する

（☞ 25ページ）

測定したあと

測定結果を確認する

（☞ 26ページ）

測定記録を呼び出す

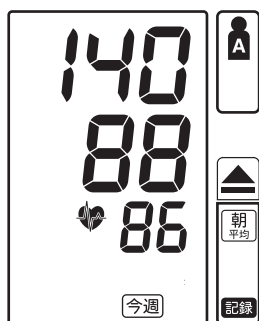
（☞ 29ページ）

お手入れと保管

お手入れについて

（☞ 47ページ）

保管について

（☞ 48ページ）

測定結果は自動的に記録

・A、B各84回分
・朝の週平均A、B各8週間分＊
・夜の週平均A、B各8週間分＊
（＊8週間分＝今週と過去7週間分）

電源（使用者選択）Aスイッチ、Bスイッチにより使用者を選択することができ、1台の血圧計を2人で使い分けることができます。ご夫婦でお使いになる場合などに便利な機能です。

電源を準備する

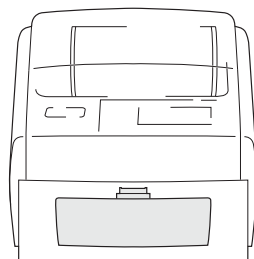
日付・時刻の設定を保持するために、まず本体に電池を入れて、専用ACアダプタを接続します。

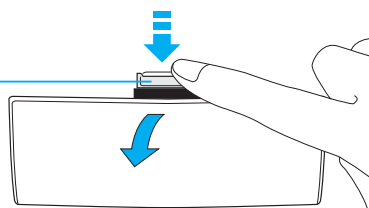
◎電池のみでも使用できます。

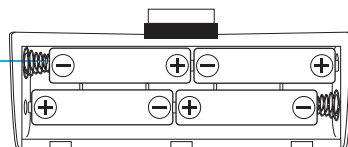
・専用ACアダプタを使う場合でも、本体に電池を入れてください。
専用ACアダプタだけで使用している場合、専用ACアダプタをコンセントから抜くと、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ります。
ただし、今までに記録された測定値は消去されません。

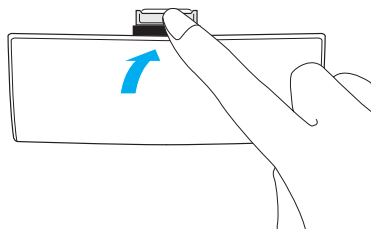
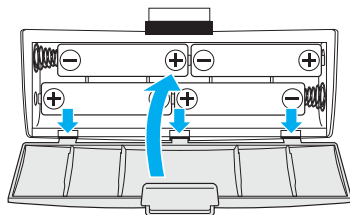
・専用ACアダプタと電池を併用すると、電池の消耗が遅くなります。

電池を入れる

1 本体の背面を手前に向ける

2 電池カバーを外す

ロック部を押しながら手前に引きます。

3 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが ⊖ です。

④ 電池カバーを閉める

電池カバーの片方を本体にひっかけて、
そのままカチッと音がするまで閉めます。

電池交換マークがついたら電池を交換

「電池交換マーク」点滅：まもなく電池がなくなります。
「電池交換マーク」点灯：電池が消耗しています。
４本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※本体カバーを閉じ、どのスイッチも点灯していないことを確認してから電池を交換してください。
電源が入ったまま電池を外すと、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ります。
ただし、今までに記録された測定値は消去されません。

※日付と時刻が設定済みの場合は30秒以内に電池を交換してください。
電池を外している時間が長いと、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ります。

※上記の方法で電池交換をしなかった場合、週平均値の週の更新がされないことがあります。

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

◎単３形マンガン乾電池（４本）で約300回測定できます。
（室温23℃、１日６回、170mmHg加圧の場合）

◎付属の電池はお試し用です。測定300回以内に寿命が切れることがあります。

つづく

専用ACアダプタを接続する

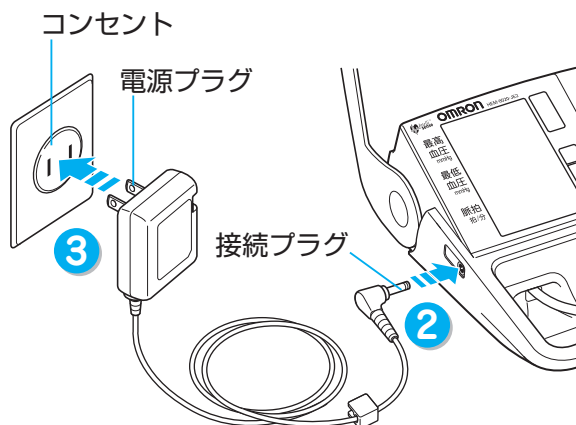
専用ACアダプタを利用すると、ご家庭のコンセントから電源を取ることができます。

※ACアダプタは専用品以外使用できません。

1 専用ACアダプタの電源プラグを起こす

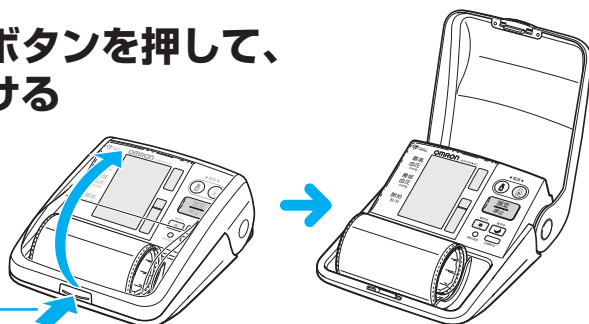
2 下図のように専用ACアダプタの接続プラグを本体に接続する

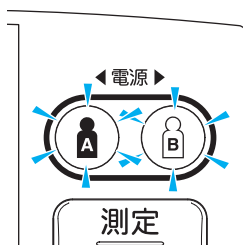
3 専用ACアダプタの電源プラグをコンセントに差し込む

※収納するときは逆の手順で外してください。（☞48ページ）

時計を合わせる

本体に電池を入れたら、日付と時刻を合わせてください。

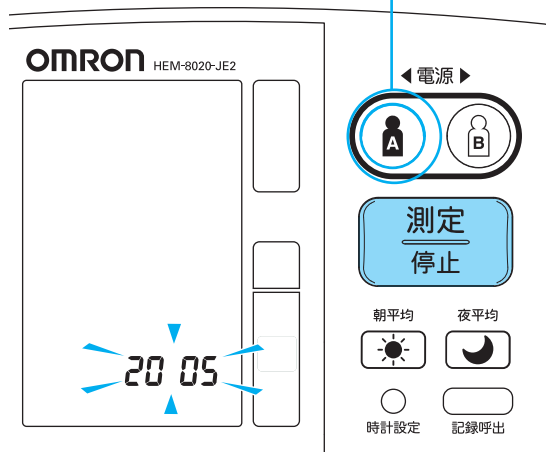
※電池を長時間抜くなどして、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ったときは、もう一度時計を合わせてください。

1 本体カバー開閉ボタンを押して、本体カバーを開ける

2 電源（使用者選択）スイッチの点滅を確認する

A、B両方の電源（使用者選択）スイッチが点滅します。

3 電源（使用者選択）スイッチのAまたはBを押す

押したほうのスイッチが点灯します。

※時計設定はA、Bどちらのスイッチでもできます。

表示部が全点灯したあと、初めて電源を入れたときは、「2005」が点滅します。

■時計を合わせ直すときは…

電源（使用者選択）スイッチのAまたはBと測定／停止スイッチが点灯しているときに

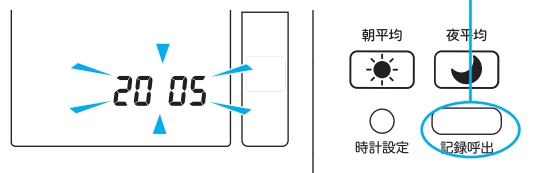
時計設定スイッチを1秒以上押します。

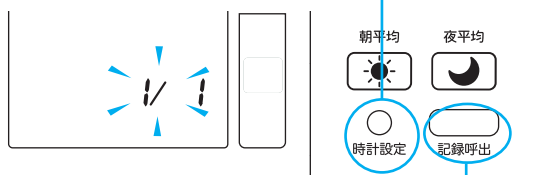
設定済みの「西暦年」が点滅します。

4 記録呼出スイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる

◎記録呼出スイッチを１回押すと、１年進みます。

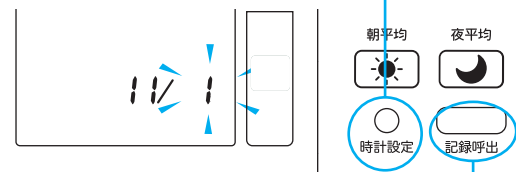
◎スイッチを押し続けると早送りできます。

◎設定範囲は「2005」～「2030」年です。
2030年まで進むと、2005年に戻ります。

5 時計設定スイッチを押す

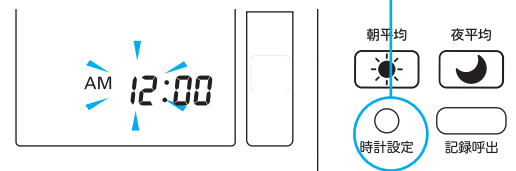
「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

6 記録呼出スイッチを押して、現在の「月」に合わせる

つづく

7 時計設定スイッチを押す

「月」が設定され、「日」が点滅します。

8 記録呼出スイッチを押して、現在の「日」に合わせる

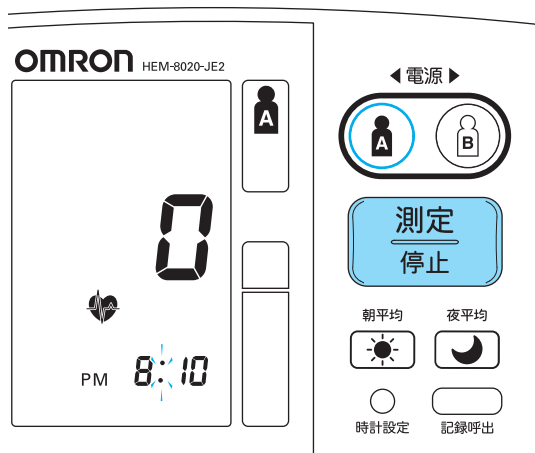
9 時計設定スイッチを押す

「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。

10 同じように「時」「分」を設定する

記録呼出スイッチと時計設定スイッチを使って、
これまでの手順と同じように操作してください。

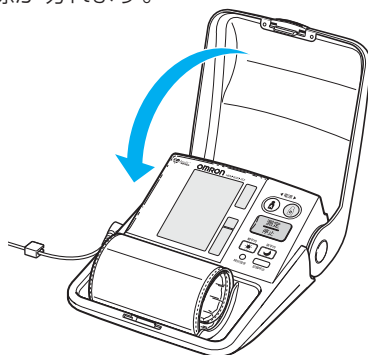
11 設定が終わったら、時刻を確認する

「分」を合わせて時計設定スイッチを押すと、測定待機画面になり、
「コロン（：）」が点滅して、時刻表示が始まります。

表示は電源（使用者選択）
Aスイッチを押して
設定した場合

12 電源を切る

本体カバーを閉じると電源が切れます。

また電源（使用者選択）A、Bスイッチのどちらを押しても、
電源が切れます。

◎電源を切り忘れても、約５分後に電源が切れます。

血圧を測定する

右腕、左腕のどちらでも測定できます。

※トイレは先に済ませましょう。

※寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

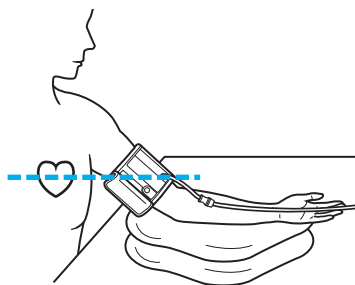
- **正確な測定には正しく腕帯を巻くことが必要です**
- **毎日同じ時間帯で測定する**
  （※起床後1時間以内、就寝前がおすすめ）
- **イスにすわり、背筋をのばして、リラックスする**

悪い姿勢

・猫背（前かがみ）
・あぐらをかく
・ソファや低い
　テーブルで
　前のめりになる

腹部に圧力がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため、血圧値は高くなることがあります。

※腕帯が心臓の位置より低くなるときは、枕や座ぶとんなどを下に置いてください。

つづく

腕帯を巻く

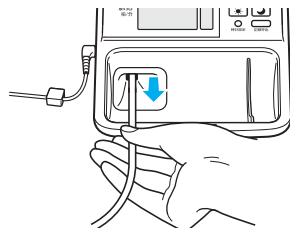
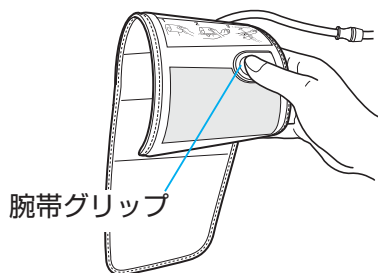
正しく測定するために、腕帯を正しく巻くようにこころがけましょう。

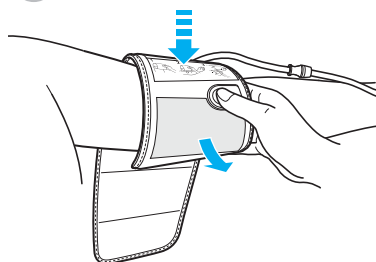
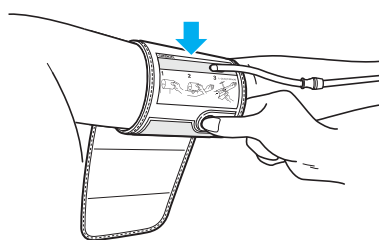
※薄手の肌着などの上からであれば測定できます。
※セーターなどの厚手の衣服は腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

1 本体カバー開閉ボタンを押して、本体カバーを開ける

A、B両方の電源（使用者選択）スイッチが点滅します。

2 腕帯を取り出す

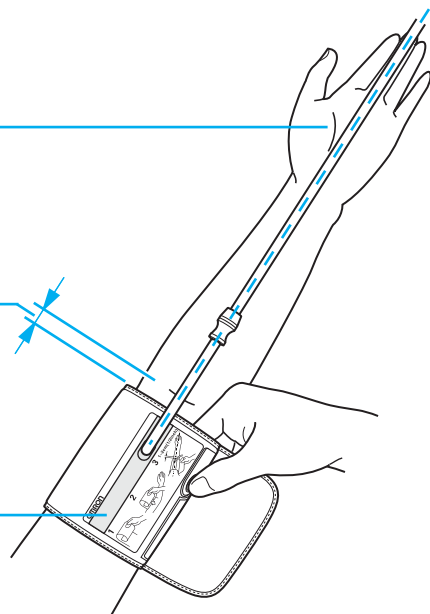
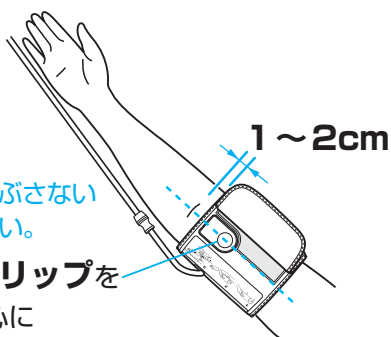
腕帯エア管を十分な長さまで引き出します。
カチッという音がして固定されます。

3 親指を腕帯グリップに付け、腕帯を持つ

4 腕帯を腕に引っ掛けて、かぶせる

① 引っ掛けて

② かぶせる

5 腕帯の位置を決める

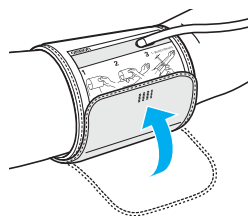
1 手のひらを上にむけて

2 ひじの内側のくぼみから
1～2cm

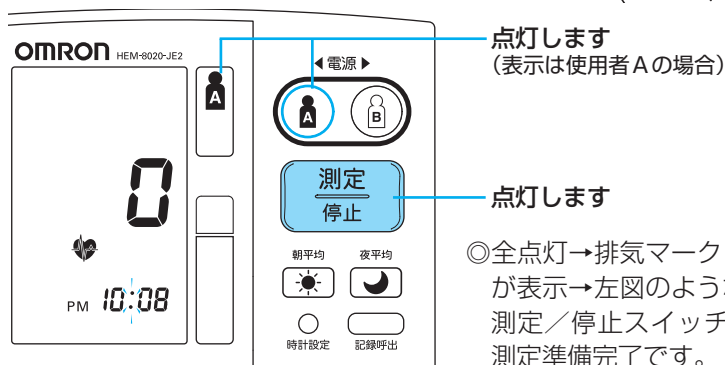
3 オレンジ色の
位置合わせ帯は
腕の中心に

◎オレンジ色の帯が中指の延長線上にくるようにしてください。

右腕に巻くときは…

6 布ファスナーで固定する

※腕と腕帯に、すき間がないようにピッタリ巻いてください。

つづく

測定する

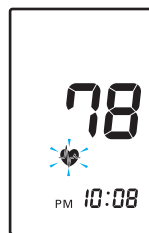
この血圧計はA、B2人分の測定結果を自動的に記録し、呼び出すことができます。はじめに必ず電源（使用者選択）スイッチのAまたはBを押して使用者を選んでください。（使用者を選択しないと、測定や記録呼出はできません。）

1 使用者を選ぶ（使用者がAの場合）

電源（使用者選択）Aスイッチを押します。

◎全点灯→排気マーク（点滅）と日付が表示→左図のような画面となり、測定／停止スイッチが点灯すると測定準備完了です。

2 測定／停止スイッチを押す

加圧が始まり、
自動的に測定が開始されます。

加圧中の表示

測定中は姿勢を保ち、からだを動かさずに静かにしてください

◎測定を中止したいときは…
測定／停止スイッチを押すと、加圧が止まり腕帯の空気が抜けます。

◎加圧不足の場合は、自動的に約30mmHg再加圧されることがあります。（再加圧は1回のみ）

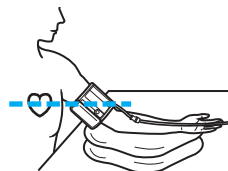
◎測定／停止スイッチが消灯しているときは測定できません。

下記のような姿勢や腕帯の巻き方では、正しく測定できないことがあります。

腕帯をゆるく巻きすぎ

測定中に話した・動いた

前のめりの姿勢

※腕帯が心臓の位置より低くなるときは、枕や座ぶとんなどを下に置いてください。

3 測定結果が表示されたら測定終了

4 測定結果を確認する

測定結果は自動的に血圧計が記録します。
(「測定記録を呼び出す」☞ 29ページ)

※測定結果の自己判断、治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。

■ [体動] マークが表示されたときは…

測定中にからだが動くと、測定結果に [体動] マークが表示されます。からだを動かさないようにして、もう一度測定してください。

■ エラー表示「E」や「EE」が表示されたときは…

測定が正常におこなわれていません。(☞ 43ページ)

※続けて測定するときは間隔を空ける

連続して測定すると、腕がうっ血状態になり正しい測定ができない場合があります。腕のうっ血がとれたあとにもう一度測定してください。
(☞ 36ページ)

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

最高血圧（収縮期血圧）	最低血圧（拡張期血圧）
135 mmHg以上	85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

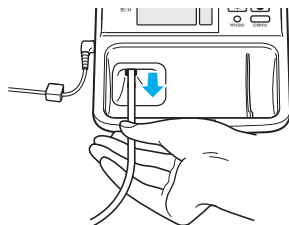
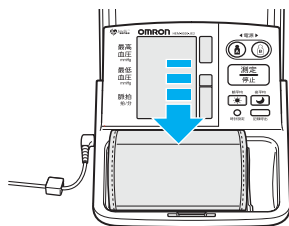
血圧の状態を知るめやすとして利用してください。

※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

5 腕帯を取り外す

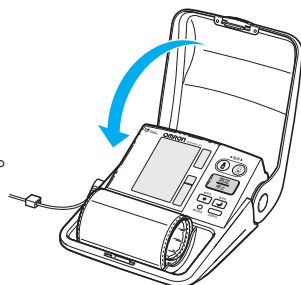
腕帯の布ファスナーをはがし、取り外します。

6 腕帯を収納部に収納する

腕帯もしくは腕帯エアー管を少し手前に引くと腕帯エアー管の固定が解除され、本体に引き込まれます。

腕帯を腕帯収納部にしまいます。

7 測定を終わる

本体カバーを閉じると電源が切れます。

また電源（使用者選択）A、Bスイッチのどちらを押しても、電源が切れます。

◎電源を切り忘れても、約５分後に電源が切れます。

※専用ACアダプタの収納方法（☞48ページ）

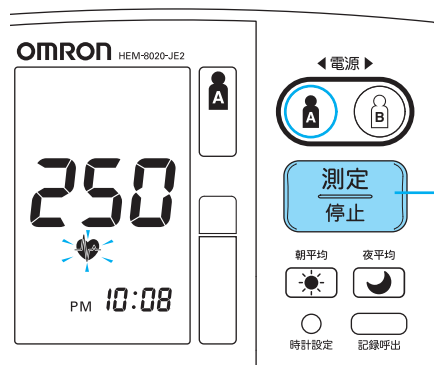
手動加圧のしかた

最高血圧値が220 mmHgを超えると予想される方は手動加圧で測定してください。

※手動加圧をする前に「血圧を測定する」(☞ 21～24ページ)をよくお読みください。

1 腕帯を巻いて、使用者を選び、測定／停止スイッチを３秒以上押し続ける

加圧が始まります。予想される最高値より約30～40 mmHg高い値まで押し続けてください。(下図では250mmHg)

※手動加圧では299 mmHgまで加圧することができます。
ただし、300 mmHg以上加圧するとエラーとなります。
必要以上に加圧しないでください。

目的の値になるまで押し続ける

◎測定／停止スイッチを押した後、いったん指を離しても加圧中に３秒以上押し続けると手動加圧ができます。

2 目的の値まで上がったとき、測定／停止スイッチを離す

減圧が始まり、測定を開始します。

3 以降の操作は26～27ページの手順３～７を参考にする

測定記録を呼び出す

この血圧計はA、B2人分の、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。

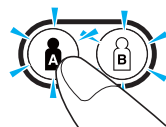
最新３回の測定値の平均値と最大１人84回分の測定結果、１人８週間分＊の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

◎記録された測定値が84回、あるいは各週平均が８週間分＊を超えると、古い測定結果は消去され、新しい測定結果が記録されます。

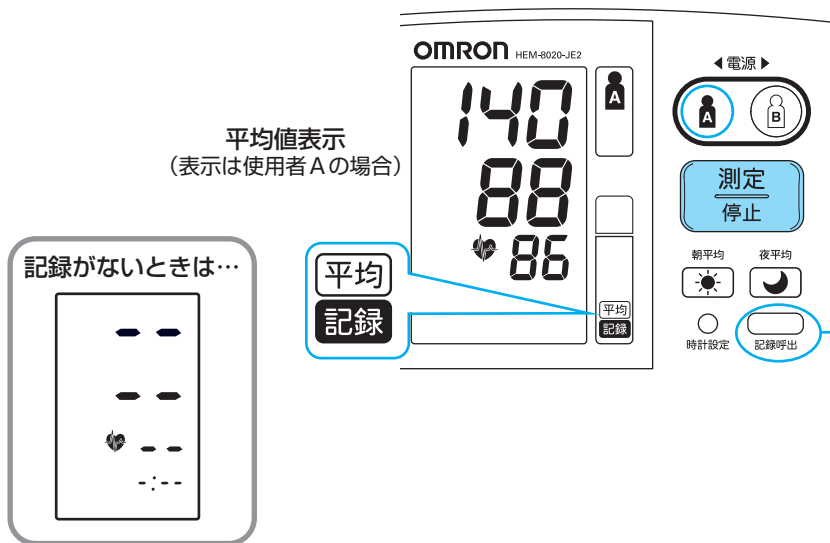
（＊８週間分＝今週と過去７週間分）

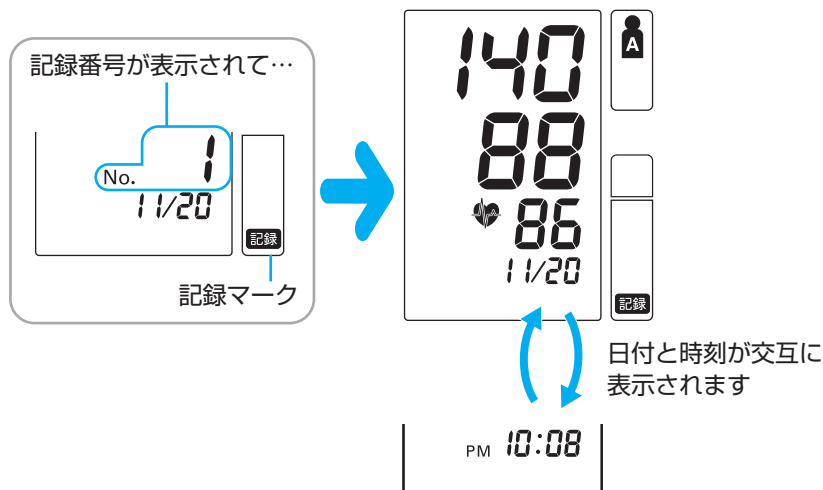
記録を呼び出す

1 本体カバーを開け、**使用者を選ぶ**（使用者Ａの記録を呼び出す場合）

電源（使用者選択）Ａスイッチを押します。

2 記録呼出スイッチを押す

「平均値」が表示されます。

◎平均値：最も新しい測定記録から10分以内にある測定記録のうち最新３回までの測定記録の平均値です。短時間に続けて測定したときの参考にしてください。

3 平均値表示中に 記録呼出スイッチを押す

記録されている最も新しい測定結果が表示されます。

4 記録呼出スイッチで他の測定結果を見る

◎記録呼出スイッチを押すごとに
「平均値」→「最も新しい測定結果」→ …… →「最も古い測定結果」の順に表示され、「最も古い測定結果」まで進むと「平均値」に戻ります。

◎スイッチを押し続けると最も古い測定結果まで早送りできます。

◎測定時に体動マークが表示されたときは、測定結果にそのマークが表示されます。

5 測定結果の表示を終わる

本体カバーを閉じるか、電源（使用者選択）スイッチを押して、電源を切ります。

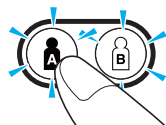
◎電源を切り忘れても、約５分後に電源が切れます。

朝平均・夜平均と早朝高血圧確認機能

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記憶します。
朝・夜それぞれ今週と過去７週間分の週平均を呼び出すことができます。

朝平均・夜平均を呼び出す

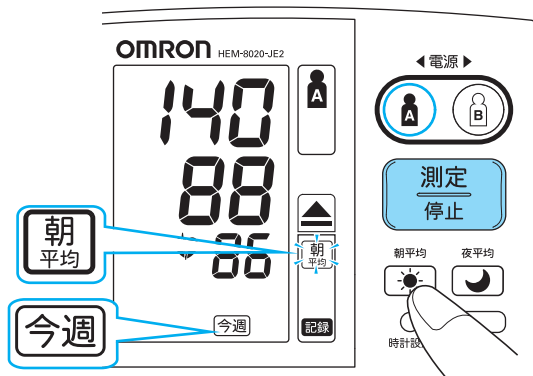
1 本体カバーを開け、使用者を選ぶ

（右図は使用者Ａの週平均記録を呼び出す場合）

2 週平均記録を呼び出す

朝平均スイッチまたは夜平均スイッチを押すと、週平均が呼び出されます。

（右図は朝平均を呼び出す場合）

■ 朝平均スイッチを押すごとに

「今週」→「１週間前」…→「７週間前」の順に週平均が表示され、「７週間前」まで進むと「今週」の週平均に戻ります。

※週平均の詳細は（☞ 33ページ）

■ 夜の週平均記録を呼び出す場合は

夜平均スイッチ を押します。

その際、夜平均マーク 夜平均 が画面に表示されます。

※記録がないときは右図のような表示になります。
（右図は１週間前に記録がない場合）

3 週平均の表示を終わる

本体カバーを閉じるか、電源（使用者選択）スイッチを押して、電源を切ります。
◎電源を切り忘れても、約５分後に電源が自動的に切れます。

※30秒以内に電池交換をしなかった場合、週平均値の週の更新がされないことがあります。「電池交換マーク」が点滅した際には速やかに電池を交換してください。

早朝高血圧確認機能

早朝高血圧マーク

前ページの朝平均・夜平均を呼び出したとき、朝平均の値が「高血圧の基準値以上」＊（最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）のとき、早朝高血圧マーク（▲）が必ず点灯します。

＊日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）では、最高血圧135mmHg、最低血圧85mmHgを高血圧の基準値としています。

朝平均・夜平均マークの意味

朝平均・夜平均の値が「高血圧の基準値以上」（最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）のとき、朝平均・夜平均マークが点滅します。

■ 朝平均を呼び出したとき

朝平均の値が「高血圧の基準値以上」のとき、
早朝高血圧マークの点灯と同時に朝平均マークが点滅します。

朝平均の値が「高血圧の基準値以上」でないとき、
朝平均マークは点滅しません。

■ 夜平均を呼び出したとき

夜平均の値が「高血圧の基準値以上」のとき、
夜平均マークが点滅します。

夜平均の値が「高血圧の基準値以上」でないとき、
夜平均マークは点滅しません。

※早朝高血圧マーク（▲）は朝平均・夜平均どちらの呼び出し時でも確認できます。

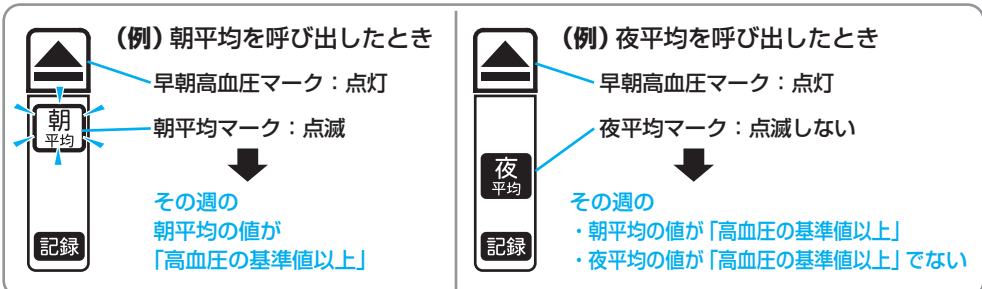
画面上での表示の組み合わせ例

（例）夜平均を呼び出したとき

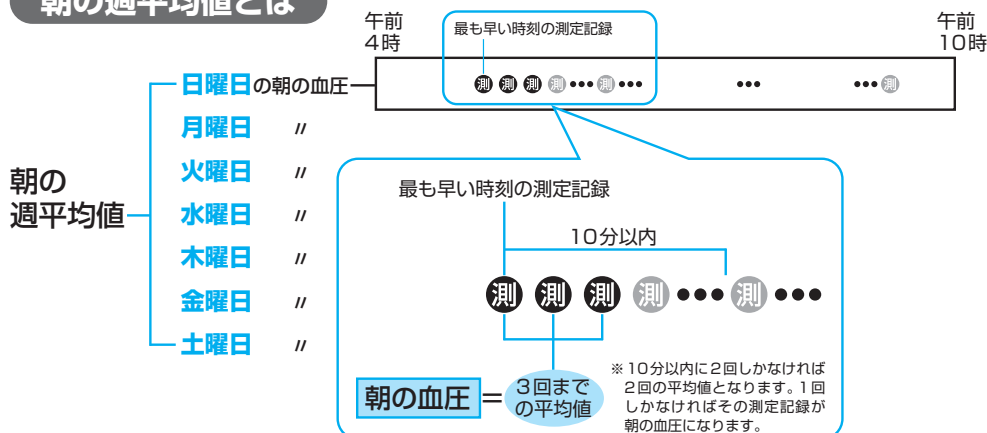
早朝高血圧マーク：点灯

夜平均マーク：点滅しない

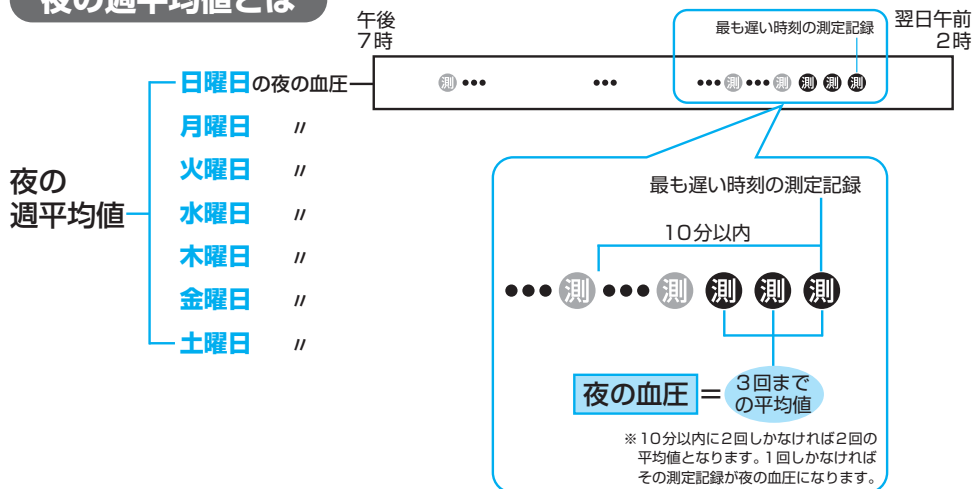
その週の
・朝平均の値が「高血圧の基準値以上」
・夜平均の値が「高血圧の基準値以上」でない

夜平均　記録

測定記録を呼び出す

週平均値がどのように計算されているかを説明します。

朝の週平均値とは

朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

朝の血圧：午前４時から午前１０時の間で、最も早い時刻の測定から１０分以内で、最初から３回までの測定記録の「平均値」です。

夜の週平均値とは

夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

夜の血圧：午後７時から翌日午前２時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前１０分以内で、最後から３回までの測定記録の「平均値」です。

記録された測定結果をすべて消す

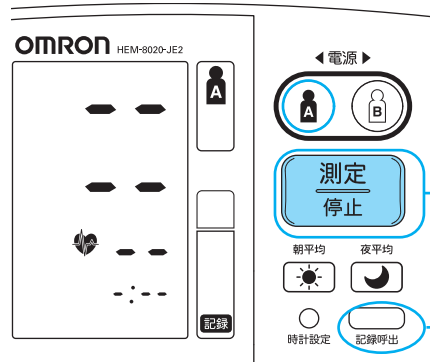
測定記録と週平均記録を使用者ごとにすべて消します。１つずつ消すことはできません。

1 **本体カバーを開け、使用者を選ぶ**（使用者Ａの記録を消す場合）

電源（使用者選択）Ａスイッチを押します。

2 **測定記録呼び出し中に**
記録呼出スイッチを押したまま、
測定／停止スイッチを約３秒間押し続ける

※測定／停止スイッチを先に押さないでください。
　先に押すと測定がはじまります。

右のような画面になって
消去完了です。

3 **操作を終わる**

本体カバーを閉じるか、電源（使用者選択）スイッチを押して、電源を切ります。

◎電源を切り忘れても、約５分後に電源が切れます。

測定Q&A
（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。
自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

ひじをのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなることがあります。

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。
オレンジ色の位置合わせ帯の位置を確認しましょう。(☞ 24ページ)

A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

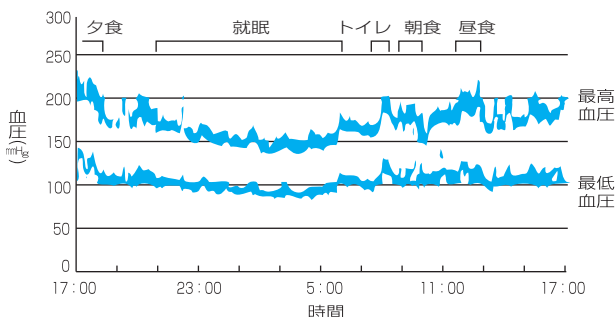
巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。腕と腕帯に、すき間がないようにピッタリ巻いてください。

A 猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

猫背、あぐらをかく、ソファや低いテーブルで前のめりになり測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値は高くなることがあります。

測るたびに測定値が違うのですが…

A 同じ時間帯で測定していますか？

1日の中でもこんなに変動しています。（10秒おきに測定）

上腕血圧のデータ（横浜市立大学医学部　杤久保　修先生ご提供）

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯で測定しましょう。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

- 食事の後１時間以内
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- 喫煙の後
- 入浴の後
- 運動の後
- 排尿、排便の後
- 測定中の会話
- 緊張や不安で心が落ち着いていない
- 室温が急に変化した
- 測定場所や環境がいつもと違う

A 続けて測定して、うっ血していませんか？

腕が圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血をとるには、腕帯を巻いたまま手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたりの運動を15回くらい繰り返してください。

Q 腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A 一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯を外してしばらくすると治まります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後１時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後１時間以内、排尿後、座位１～２分安静後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定しましょう。
夜に測定する場合は就寝前、座位１～２分安静後に血圧を測定することをおすすめします。
そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。
また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

Q 家庭での血圧管理のコツは？

A 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

血圧豆知識

血圧とは

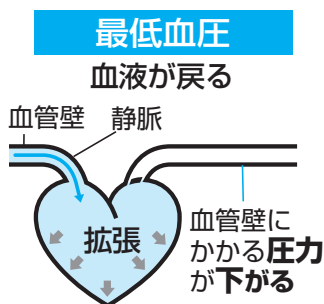
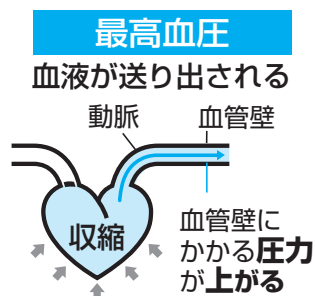
血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

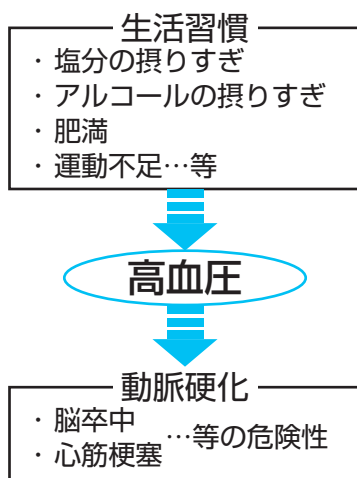
最低血圧

血液が戻る

血管壁　静脈

拡張

血管壁に
かかる**圧力**
が**下がる**

健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

高血圧の程度を知るめやす

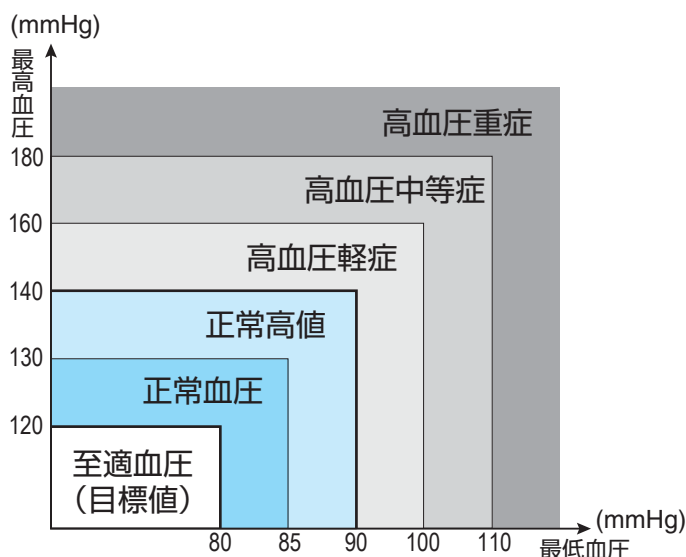
近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

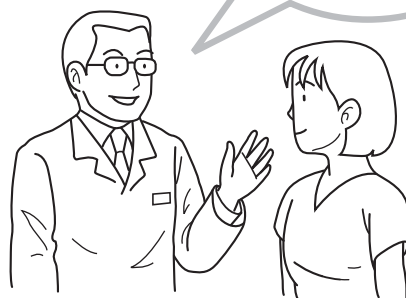
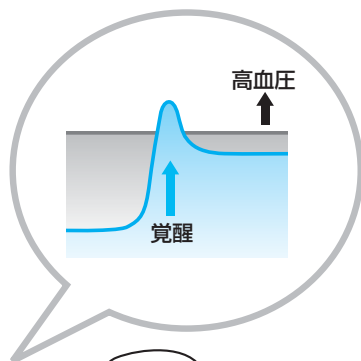
世界保健機関の血圧分類

病院での血圧測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

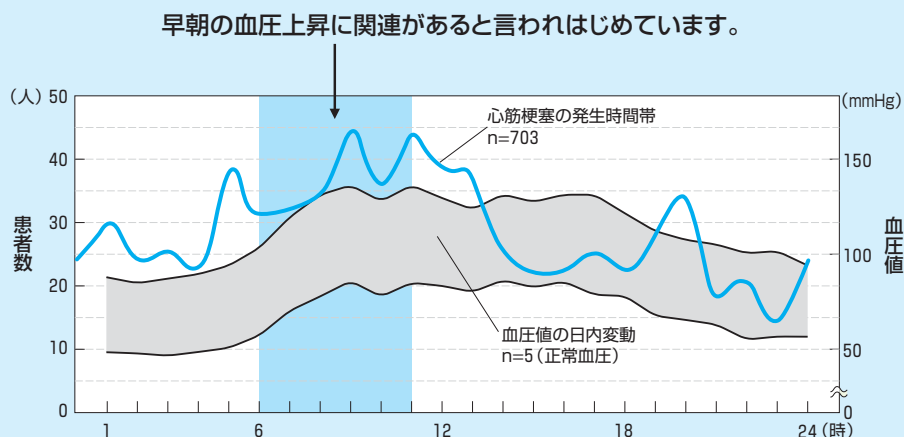
※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が100mmHg未満の人が低血圧とみなされています。

※WHO/ISH* 血圧分類による(1999年改訂)
*International Society of Hypertension

早期高血圧について

■早朝高血圧とは

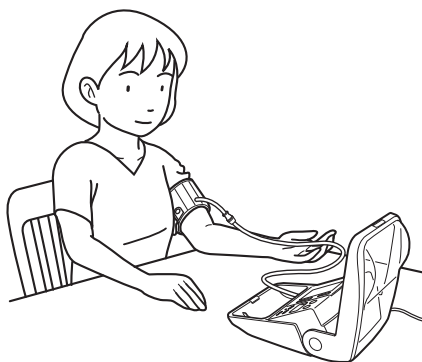
血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常の血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。
しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。
降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないというのも大きな理由の１つです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後１時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください。

（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう。）

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
最高血圧表示部に「E」が横に2つ並んで出たとき	測定中に腕やからだを動かして適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください もう一度「EE」が表示されるときは手動加圧で測定してください (☞ 28ページ)
最高血圧表示部に「E」が1つだけ出たとき	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください (☞ 21ページ)
	腕帯を正しく巻いていない	腕帯を正しく巻いてください (☞ 23ページ)
	まくりあげた上着（下着）で腕を圧迫している	上着（下着）を脱いで腕帯を巻き直してください (☞ 21ページ)
	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください (☞ 50ページ)
「E」が縦に2つ並んで出たとき	手動加圧時に、測定／停止スイッチを押し続けるなど、300mmHg以上加圧した	手動加圧時は、目的の数値まで上がったらスイッチを離してください (☞ 28ページ)

エラー表示	原　因	対処のしかた
電池交換 「電池交換マーク」が点灯したとき	電池が消耗している	４本同時に新しい電池と交換してください （☞ 13ページ）
Er 「Er」が出たとき	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします （☞ 裏表紙）

※測定中にからだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに体動マークが表示されることがあります。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に低く（高く）測定される	腕帯が正しく巻かれていない	腕帯を正しく巻いてください（☞ 23ページ）
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください 測定Q＆Aを参照してください（☞ 25、35ページ）
	まくりあげた上着（下着）で腕を圧迫している	上着（下着）を脱いで腕帯を巻き直してください（☞ 21ページ）
圧力が上がらない	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください（☞ 50ページ）
測定／停止スイッチから手を離すと加圧が止まる	測定／停止スイッチを3秒以上押している	自動加圧で測定する場合は3秒以内に測定／停止スイッチから手を離してください（☞ 28ページ）
腕帯が短期間で空気漏れをおこしてしまう	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにピッタリ巻いてください（☞ 23ページ） ※ピッタリ巻かないと腕帯に余分な圧力がかかり、腕帯の寿命が短くなります
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・病院で測定してもらった値より低い（高い） ・測るたびに血圧値が違う		測定Q＆Aを参照してください（☞ 35ページ）

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください (☞ 13ページ)
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください (☞ 13ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください (☞ 13ページ)
	電池を入れずに、専用ACアダプタが血圧計から外れている	専用ACアダプタを正しく接続してください (☞ 15ページ)
その他の現象		測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください 電池を交換してみてください それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください (☞ 裏表紙)

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞ 裏表紙)

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(☞ 裏表紙)

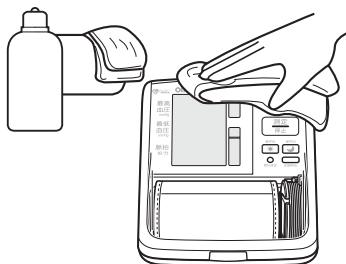
お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

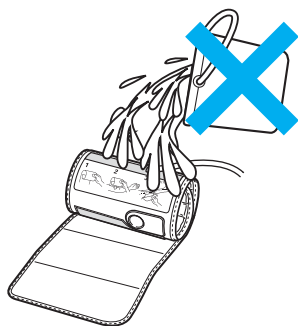
・血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

・本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

・汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませたやわらかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

■お手入れ時のお願い

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

※汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

※腕帯は洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

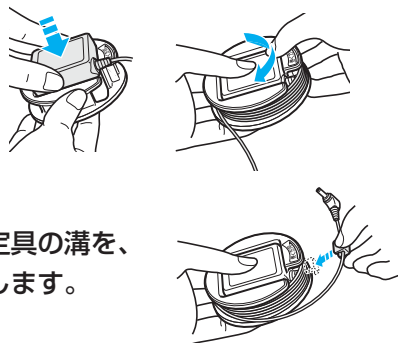
1 腕帯を本体の腕帯収納部にしまう

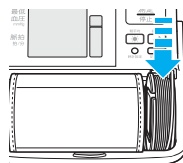
2 専用ACアダプタを専用ACアダプタ収納ケースに入れて本体の専用ACアダプタ収納部にしまう

①電源プラグをコンセントから外し、接続プラグを本体の専用ACアダプタ用コネクタから抜きます。

②電源プラグを専用ACアダプタの中に入れます。

③専用ACアダプタ収納ケースに専用ACアダプタを収納し、コードを巻きつけます。

※あまり強く巻きつけないようにしてください。

④接続プラグの根元についている固定具の溝を、収納ケースの端に押し込んで固定します。

⑤ACアダプタを本体の専用ACアダプタ収納部にしまいます。

■保管時のお願い

次のようなところに保管しないでください。

・水のかかるところ。
・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

仕　様

医療機器認証番号	217AGBZX00009000
類　　　別	機械器具（18）血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販　売　名	オムロンデジタル自動血圧計 **HEM-8020-JE2**
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0～299mmHg 脈拍数／40～180拍毎分
測定精度	圧力／±3mmHg以内 脈拍数／読み取り数値の±5％以内
加　　　圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減　　　圧	アクティブ電子制御方式
排　　　気	自動急速排気方式
圧力検出	静電容量式圧力センサー
電　　　源	単3形マンガン乾電池（4本） 専用ACアダプタ（AC100V）
電池寿命	約300回（単3形マンガン乾電池使用時、室温23℃、1日6回170mmHg加圧の場合） ※アルカリ乾電池でも使えます。
装置寿命	5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	＋10～＋40℃・30～85％RH
本体質量	約1280g（電池、専用ACアダプタ含まず）
外形寸法	幅184×高さ104×奥行き258mm
腕　　　帯	幅120×長さ480mm（質量約130g） エア管長さ600mm
電撃保護	内部電源機器B形装着部
付　属　品	腕帯（型式HEM-CUFF-U、対象腕周17～32cm）、 お試し用電池（単3形マンガン乾電池4本）、 専用ACアダプタ、専用ACアダプタ収納ケース、 使用者シール、取扱説明書（品質保証書付き）
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

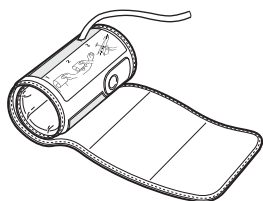
EMC適合　本製品はEMC規格IEC 60601-1-2：2001に適合しています。

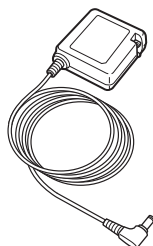
本製品はJIS規格JIST1115：2005に適合しています。

別売品について

別売品のお求めは、
オムロンお客様サービスセンター
（電話0120-30-6606）までご連絡ください。

次の別売品をご用意しています。

- 腕帯
  型式HEM-CUFF-U
  対象腕周17～32cm（上腕中央部）
  この腕帯は本製品に付属しているものと同じです。

※腕帯コネクタの細い方（腕帯側）から腕帯エア管を抜いて、腕帯を交換してください。

- 専用ACアダプタ
  型式HEM-AC-M
  （60100H7020SW）

- 専用ACアダプタ収納ケース
  型式HEM-ACASE-A

※別売の専用ACアダプタには固定具がついていません。
固定具は捨てないで新しい専用ACアダプタにつけ替えてお使いください。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低６年間保有しています。

品 質 保 証 書

このたびは、オムロン商品を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計**HEM-8020-JE2**

ご芳名

ご住所

TEL　　　　（　　　　）

お買い上げ店名

㊞

住　所

TEL　　　　（　　　　）

お買い上げ年月日　　　年　　月　　日

製造販売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

1649710-4C